

Pivní mozol

Dobrý den, měřím 180 cm a vážím 90 kg. Je mi 54 let. Přesto, že pivo nepiju, mám „pivní mozol“. Potřebuji poradit, jak se ho mám zbavit. Děkuji za odpověď. R. Michalík, Jinonice.

MUDr. Leoš Středa: Dobrý den, hodnota vašeho body mass indexu (BMI=27) se opravdu pohybuje v oblasti nadváhy. Nejde o obezitu, ta je až od BMI>30. V případě nadváhy je míra rizika zdravotních komplikací nízká. Pivní mozol nemusí vždy znamenat, že jeho majitel je milovníkem tohoto nápoje. Když se tuk ukládá v oblasti břicha, jedná se o tzv. břišní, nebo také útrobní obezitu. Pro tento druh obezity je také často používán zavádějící výraz mužská obezita. Velmi často se objevuje také u žen.

Je velmi důležité měřit obvod břicha přes pupík. Doporučuje se, aby u žen nepřesáhl 80 cm a u mužů 94 cm. Za velmi vysoké riziko se považuje hodnota 88 cm u žen a 102 cm u mužů. Obvod přes břicho je důležitý proto, že v břišní dutině se ukládá viscerální, neboli útrobní tuk. Ten je mnohem nebezpečnější než ostatní tuková tkáň v těle. Nadměrné množství podkožního tuku na těle obézním lidem vadí převážně z estetického hlediska. Ten, který se ukládá v oblasti břicha, je však navíc zdrojem zdravotních komplikací, jako například cukrovky, infarktů či mozkových mrtvic. Ukazuje se, že viscerální tuk v břiše je rizikovým faktorem i z hlediska různých nádorových onemocnění.

Existují přístroje na měření útrobního tuku, ale ty ve skutečnosti pouze vypočítávají tuto hodnotu podle obvyklého poměru. Nelze si od nich tedy mnoho slibovat. Jednou z nejpresnějších a zároveň také nejjednodušších metod je měření obvodu přes pupík.

Hubnutí v oblasti břicha se neobejde bez vhodné diety a několika základních cviků na posílení břišního svalstva. Mezi cviky patří například jízda na kole či kmitání (stříhání) nataženými nohama. Oba cviky se provádí vleže na zádech. Ideální je cvičit denně po dobu deseti minut. Nejprve začínat s kratším časovým úsekem a postupně ho navyšovat. Je důležité cvičit opravdu každý den.

Máte kila navíc? Chcete hubnout? Napište a ptejte se na diety, cvičení na hubnutí či správný jídelníček. Posílejte své otázky e-mailem na: hubnetesdoktorem@denik.cz.



MUDr. Leoš Středa

- Narodil se 5. července 1963, byl jednou ženatý, má tři děti.
- Přednáší o hubnutí, léčbě obezity a o kosmetice na 1. lékařské fakultě UK
- Vědecké zázemí má na Fakultě biomedicínského inženýrství ČVUT.
- Zhubnout se pod jeho dohledem úspěšně snaží stovky čtenářů Deníku.
- Píše odborné knihy, popularizuje zdravou stravu, hubnutí, diety a kosmetiku.

● Poslední jeho knihou je Nebezpečný svět kalorií, jejímiž spoluautory jsou profesor Rajko Doleček a MUDr. Kateřina Cajthamlová.